

hitomiヌード秘蔵カッパ!

# GLAMOROUS

8月号  
「グラマラス」  
定価720円  
発売日7月20日  
http://gls.jp



2大別冊  
最新TOKYO  
ショッピング  
BOOK

1冊1200円  
2冊2400円

ジェシカの  
美容手帳



表紙

**松島 花**

秘密の花園で“花”開く!

「キャラ立ち女」2大アイコン!

**吉川ひなの**  
カワイイSEXY

**土屋アンナ**  
大人ROCK

必見  
**せり、ジェシカ、  
理沙、優花、エイミ**  
グラモデル6人  
キャラ立ちSHOW!

ファッション・美容・生活情報誌

秋のトレンド速報!

トレンドのカブリアイテム総ざらい!

セレブ発★最新夏HITSを追え!

新作 SCOOP!

スーパーブランド秋靴&バッグ

即美人になりたいならコレ!

ぜったい3歳若返る「週末美容」

プライベートテク&アイテム大公開!!

グラモデル「キレイの秘密 BOOK」

服もメイクも生き方も

# キャラ立ち女が 時代を動かす!



Liv  
Beauty  
ヨガ

“溜めない”  
美ボディを実現



SUN&MOON YOGA

④東京都品川区上大崎3-1-5 目黒駅前マンション東口ビル204  
☎03-3280-6383

# ヨガで体の悪いものを全部流すの

“ ヨガ歴はかれこれ3~4年。続けるうちにボディラインの変化を実感できて、今では私の欠かせない生活の一部に。ヨガを始めてからは体も自然と良い食べ物を求めるようになって、食生活もだいぶ変わりました。季節の旬の野菜や、ミネラルウォーターをたっぷり摂って、溜めない体作りを実践してます！”



私はFish  
ベジタリアン  
なんです

「自分の健康はもちろん、地球の環境問題も考えて、お肉や卵は食べないんです。体の中から浄化されていく感じ！」

## Livのナチュラル食



シナグロ

「オーガニックごはんが食べられる大好きなお店だよ」 ④東京都渋谷区神宮前5-10-1 GYRE B1F ☎03-3400-4796

ポーチの中身は？



## 普段メイクは超ナチュラル

ファンデーション&マスカラをつける程度で、色モノコスメはほとんど使いません。食生活と一緒に、メイクもとことんナチュラル派です。

右上から反時計回りに・「お肌がグングンうるおうオリジンのメガマッシュルーム フェイスクリーム。ファンデはRMKのプレストパウダーとポール&ジョーのリキッドを愛用。Blis:texのリップバームは、優しい香りもお気に入りです。ニキビができたときは、ペアアクネクリームで即撃退！」